

コメントライナー

第6483号

2018年6月28日(木)

◎女性活躍へ話し方改革を

言の葉OFFICEかのん代表 川邊 暁美

◆「自信ない」は経験の差にすぎない

セクハラ・パワハラはじめ、組織の風土慣習に根ざす問題が表出する度に、意思決定の場に女性が参画することが、まかり通ってきた組織内での常識を改革する契機となるはずと期待している。

「女性活躍推進法」施行から2年が経ち、男性の牙城とされてきた場で女性の姿を目にすることも増えた。喜ばしい一方で、「会議で声が聞こえづらいと言われた」「説得力に欠けるのではないかと心配」「人前で話すのがとにかく苦手」など、女性から相談を受けることも少なくない。中にはキャリアも十分にあり、業務に精通しているのに「女性は情緒的、男性は論理的」という通説を信じ、「男性のように話がうまくまとめられない」と自信を持ってない新任管理職の女性もいた。女性と男性で論理的な能力に差があるのではなく、与えられた環境や担ってきた役割の違い、経験の差に過ぎない、と筆者は伝えている。

◆「呼吸」と声の高さを意識しよう

性別にかかわらず、役割や立場が変われば、発言の立ち位置や責任の大きさ、影響力や注目度も変わる。選ぶ言葉や話し方もその器にふさわしいものに変えなければいけない。当然、戸惑いもあるものだ。責任のある立場について女性にまず、アドバイスするのは「聞いてもらえる声にすること」だ。そのためには話す前に、声のエネルギーとなる「呼吸」を整えよう。軽く息を吐き、鼻から吸って、一呼吸おいて、ゆっくりと話し始めると安定した声で話せる。呼吸が整うと自然と気持ちも静まり、頭もクリアになってくる効果もある。

次に「声の高さ」だ。普段の声とは違うトーンで電話に出る人がいるが、会議やプレゼンで無理な作り声で話すと喉に負担が掛かり、長く話すことができない。また、不自然な声で話されると聞き手も落ち着かないものだ。「落ち着いた(いつもよりやや低めの)聞きやすい」高さを心掛けよう。声を胸に響かせるように意識すると良い。

◆自分の声を聞きながら自然な間合いで

そして「速さ」。意気込んで早口になると、ヒステリックな印象を与えたり、余裕のない人だと思われるなど評価を下げてしまう。NHKのニュースでアナウンサーが話す速さを参考に、1分間に300～330字前後の速さを目安にしたい。さらに、キーワードの前後には間(ま)を取るようにすると、キーワードが相手の印象に残りやすくなる。話しているうちに息が上がってくる、声が上がってくる、という人は、そもそも話そうとしている情報が多すぎないか、確認してみよう。

また、「一文をコンパクトに35～40文字程度にまとめる」ことで、メッセージが明確になるばかりでなく、息に余裕があるので語尾で声が消え入ることもなく、説得力が加わる。

完璧に話したいからと手元ばかり見ているのはNG。信頼関係を築くためには、話のポイント、話し始めや話題の転換部、接続詞を話す際に顔を上げ、アイコンタクトを意識し、「では、次に」と少し声を前に出すように話すとメリハリがつく。

信頼と納得を得る話し方のために効果的なのは「自分の声を聞きながら話す」ことだ。話している自分の声を耳で受け止めるようにすると、自然な速さと間合いで話すことができ、伝わりやすい。自分の考えを伝えられる能力は「生きる力」だ。ぜひ磨きをかけてほしい。(かわべ・あけみ)

◆監修◆ 内外情勢調査会

◆委託編集◆ 時事総合研究所

〒104-8178 東京都中央区銀座5-15-8 TEL: 03-6800-1111(代表)

この記事に関する問い合わせは、時事総研(03-3546-2384)まで

本稿の一切の情報について、無断転載・複写をお断りします。©時事通信社 2003